Qui sap

el **que es fa**

els seus **límits**

què passa al seu voltant

el **que vol**

controla

controles?

Diputació Barcelona

Àrea d'Atenció a les Persones

Mites, faules i llegendes

Quan una cosa no se sap, de vegades s'exagera, es transforma o s'inventa.
I la història va passant d'una persona a l'altra.
Si molta gent ho diu, algú pot arribar a pensar que és veritat.

Hem de pensar: **no és el mateix creure que saber.**

M'han dit que si barreges...

Saps que si després d'emborratxar-te...

Ho he trobat a Internet...

Un col·lega que controla em va dir que...

Si tothom ho diu...

A la tele va sortir que...

carallibre

Cerca

Inici Perfil Troba amistats

Amistats (147)

Clara

Abdul

Anna

Dídac

Wilson

Valeria

Laia

Carles

Jiang Li

Ariel

Va néixer el 29 de febrer. Va estudiar a l'IES Vila de Gràcia

Comparteix: Què estàs pensant?

Una tarda perfecta amb els col·legues.

Anna

Test: A qui val la pena respectar?

Fa 1 hora. M'agrada. Comentari

Abdul

:)

Fa 3 hores. M'agrada. Comentari

Wilson

Jo també dic "no en beuré més" després d'una borratxera.

A 35 persones els agrada això

Fa 6 hores. M'agrada. Comentari

Carles

Setmana dels amics! Si tens un amic o una amiga que t'ha fet riure, t'ha fet plorar, ha apostat per tu, t'ha abraçat fort, t'ha vist triomfar, t'ha vist fallar, t'ha animat i t'ha donat suport... Enganxa-li això!

Fa 8 hores. M'agrada. Comentari

Valeria

Valeria ha contestat unes preguntes sobre les drogues.

1: Creus que consumir drogues pot ser divertit?
2: Creus que les lleis sobre drogues haurien de ser més estrictes?
3: Creus que hi ha coses més arriscades que provar les drogues?

Fa 2 dies. M'agrada. Comentari

Ariel i tu Visuali

3 amics en comú

Els meus grups

- Federació de mountain bike
- Per l'eradicació dels progra xafarderies.
- Per què m'agregues d'amic s em saludes pel carrer?
- Quan fumes la teva boca és cendrer.
- Antitaurins: la mort no és art
- Viure verd.

Patrocinat per: Mostr

Bier de l'air

Bier de l'air patroc bol festival de mús joves, entra a la pà ticipa en el sorteig des!!!

Tarot

El Tarot de Tara la T consulta el teu horò d'avui, salut diners i Envia sms al A5B06 902 C62 R65 tirada en directe. Màxima f

MòbilPhoniks

Tots els èxits a la cart Baixa't els temes del només 2€ envia un sm EE426 i obtindràs gra melodia que escullis! FES-HO JA!!!

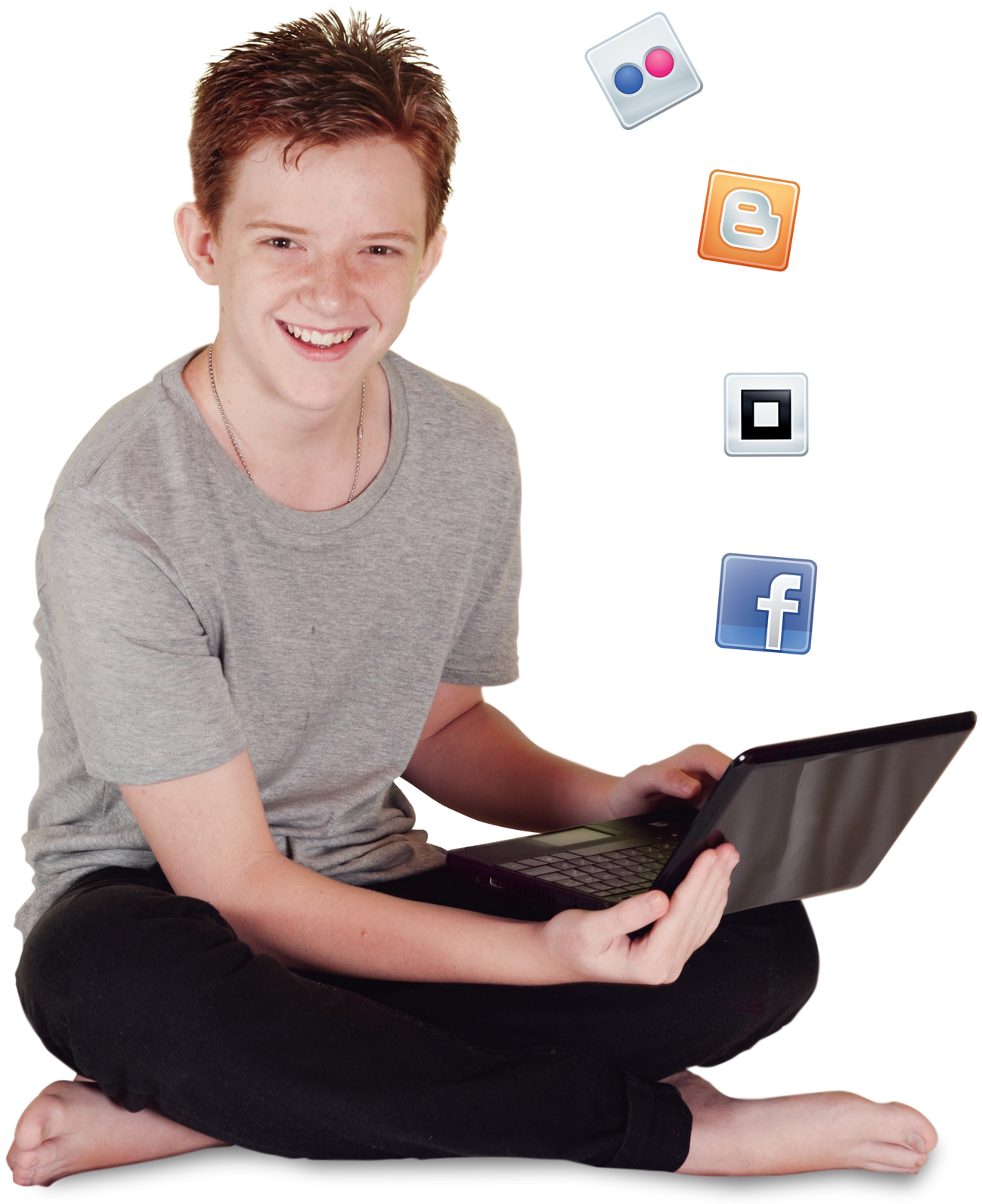
Carallibre © 2011 · Català. Sobre. Publicitat. Desenvolupadors. Privacitat. Condicions. Ajuda.

Som com sóm

- ☐ Sóc com sóc perquè trio.
- ☐ Sóc com sóc perquè vull.
- ☐ Sóc com sóc per convenciment.
- ☐ Sóc com sóc perquè em deixo portar.
- ☐ Sóc com sóc perquè m'ho diuen.
- ☐ Sóc com sóc per semblar-me a algú altre.
- ☐ Sóc com sóc perquè tothom és així.
- ☐ Sóc com sóc perquè em forcen.
- ☐ Sóc com sóc perquè toca.
- ☐ Sóc com sóc per ser diferent.
- ☐ Sóc com sóc perquè em mengen el coco.
- ☐ Sóc com sóc perquè vaig néixer d'aquesta manera.

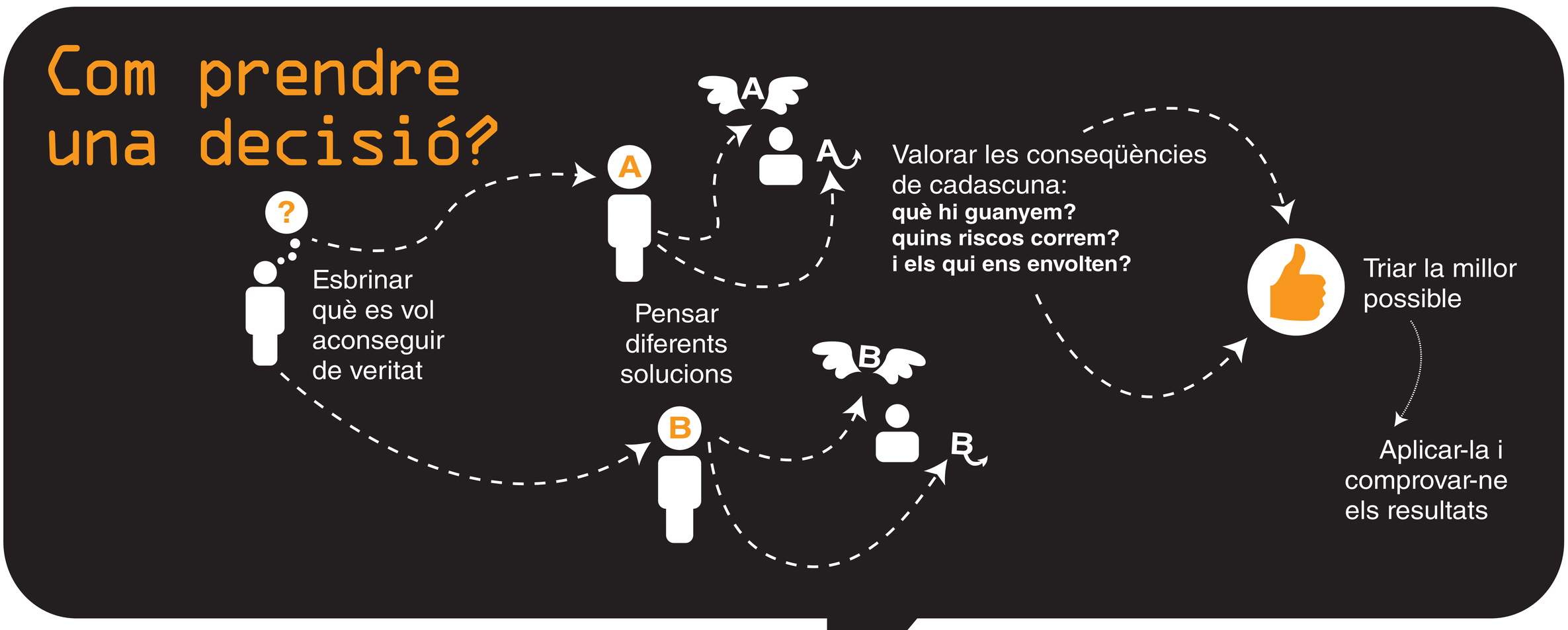
Tria la teva opció ☑

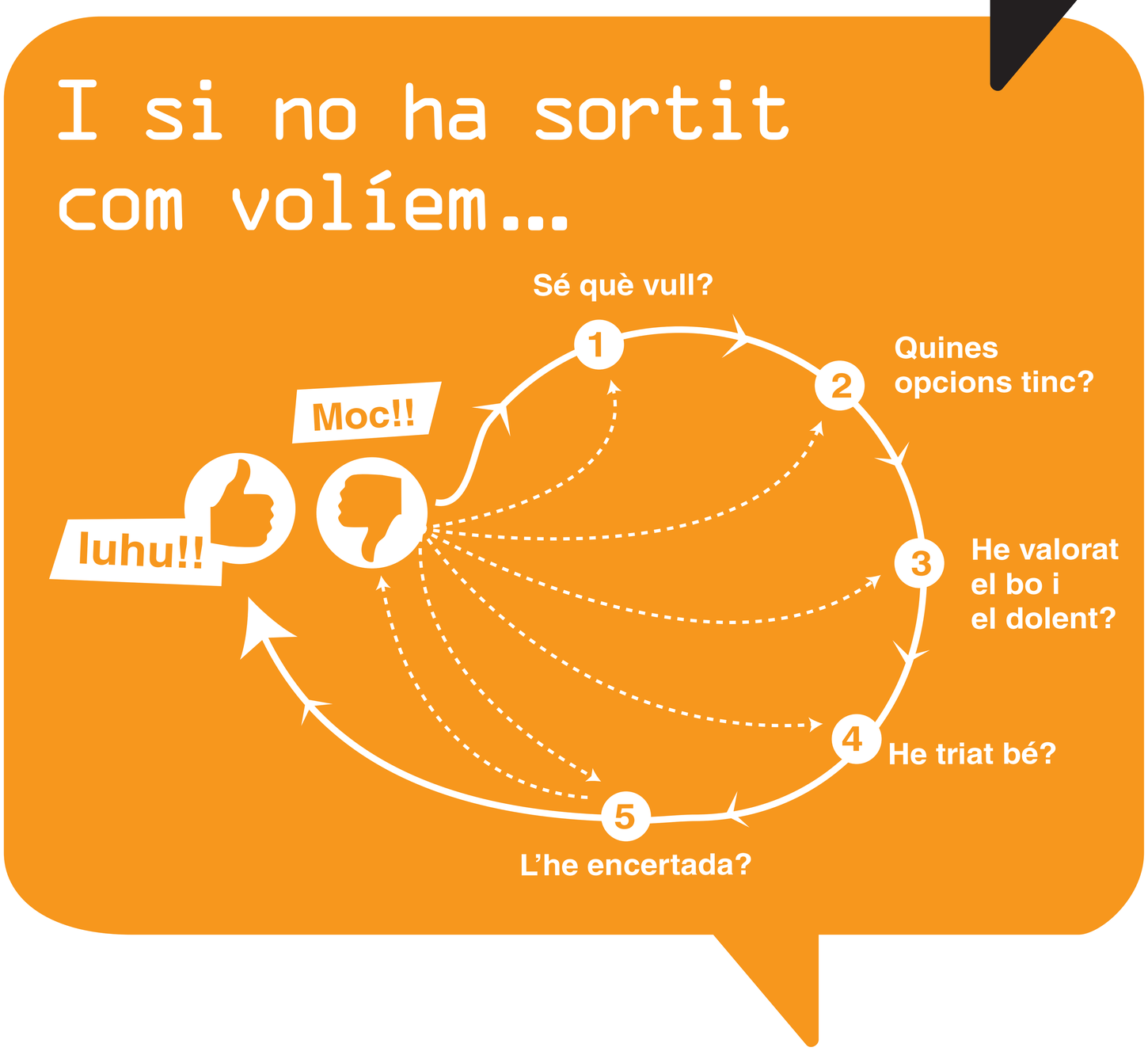
Som com volem o som com volen?



Decidir-se és molt difícil!

No sempre podem fer les coses que realment volem.
Algunes coses cal fer-les perquè toca.
De vegades, acabem fent allò que fan els altres, potser perquè no ens deixin de banda, o potser perquè no tenim clar què volem.





Exercir pressió sobre els altres és privar-los de la llibertat individual.

Tenir en compte l'opinió d'altres persones ens pot ajudar a prendre les nostres decisions.

La diversitat d'opinions és positiva.

Tothom té dret a triar el seu camí i a ser respectat.

Qui controla controles?

passa de fumar perquè passa d'enganxar-se

es protegeix de la relació entre la sida i l'alcohol

evita conduir si ha fumat porros

no pren cocaïna per evitar els danys que comporta

es nega a fer malbé el seu cervell amb l'èxtasi

Diputació Barcelona

Àrea d'Atenció a les Persones

Tabac

Blanc per fora negre per dins

Quant val?

Qui hi guanya?

Les tabaqueres perquè el tabac és un negoci rodó.

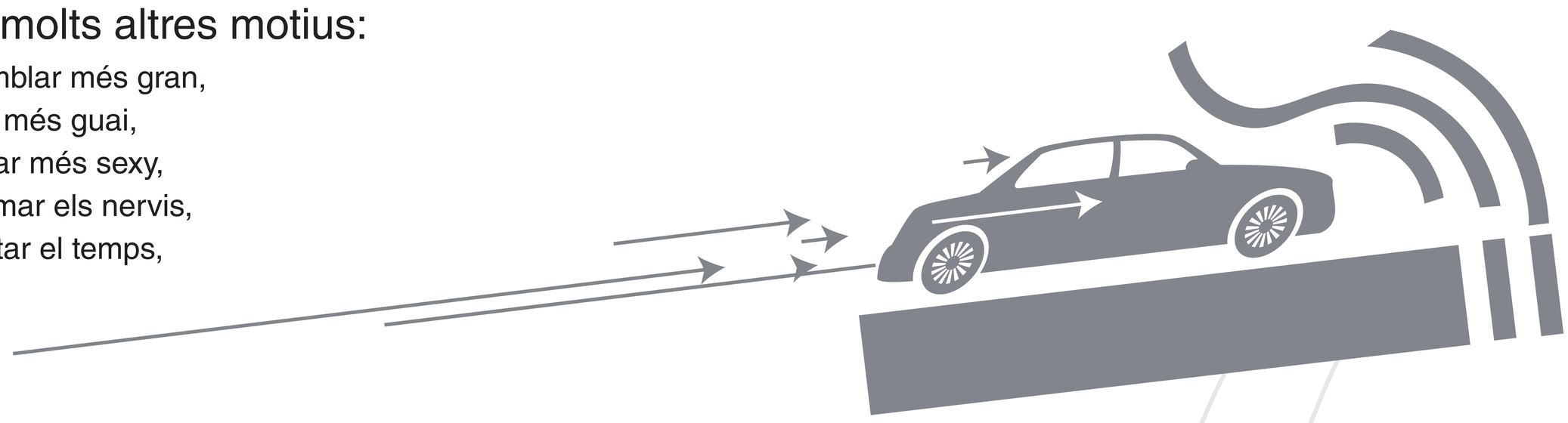
Qui hi perd?

- Les persones fumadores, que s'hi gasten molts diners i, a sobre, hi deixen la salut.
- Les persones no fumadores que comparteixen l'espai amb persones fumadores.
- El sistema sanitari, que cobreix les malalties.
- El sistema productiu, que es fa càrrec de les baixes laborals.
- El medi ambient, que es contamina amb el fum i les burilles.

Addicció en *fórmula 1*

Enganxar-s'hi és fàcil i ràpid:

- Per la nicotina.
- Per les substàncies químiques que hi afegeixen les tabaqueres.
- Pels paquets, tan pràctics per portar a sobre.
- Per les cigarretes, tan fàcils d'encendre en qualsevol moment.
- I per molts altres motius:
  - semblar més gran,
  - ser més guai,
  - estar més sexy,
  - calmar els nervis,
  - matar el temps,
  - ...



Independitzar-se

Si algú fuma el millor és que ho deixi...

Quan?

Al més aviat possible.

Per què?

Per estalviar-se problemes de salut, i abans que la dependència sigui més forta.

Com?

Envoltant-se d'un ambient favorable, sense fum ni persones fumadores.
Si cal, amb ajuda mèdica.

Què cal?

Proposar-s'ho i tenir prou motivació.

Alcohol

Sembla el que no és

Diuen que hi ha moltes maneres de fer-se passar la borratxera:

- cafè amb sal,
- vomitar,
- córrer,
- remullar-se,
- ...

Però, només n'hi ha una d'útil: deixar passar temps

Saber beure és controlar? › Controlar és aguantar? › Aguantar és saber beure?

Saber beure és ser capaç de decidir per un mateix entre beure o no beure, entre parar o seguir, entre...

Consum de risc = Conductes de risc

S'està en risc si es beu...

- molt en poc temps,
- una determinada quantitat al llarg del temps.

Quant és molt?*

2 copes o 4 cerveses al dia

1 copa o 2 cerveses al dia

* Criteris per a persones adultes. Per a menors d'edat se'n desaconsella el consum.

M'abgrrades bolt...

Anar amb qui no es vol.

Fer el que no es vol.

No poder fer el que es vol.

Oblidar-se la protecció.

Per no penedir-se:

el sexe amb protecció i sense alcohol.

Casc Visió doble **Accidents** Perdre punts
Multes **Atropellaments** **Verd** Reflexos
Baralles Arribar el primer Cremar pneumàtic
Vermell **Velocitat** **Control d'alcoholèmia**
Dur un puntet **Carbassa** Pedal

Independitzar-se

Si algú aguanta molt li convé reduir el consum... pot semblar que controla, però... és l'alcohol que l'ha començat a controlar.

Si algú només beu els cap de setmana... pot semblar que controla, però... descontrola en els estudis, a casa, els diners i la salut.

Si algú es preocupa pel seu control pot demanar informació a info@controles.cat

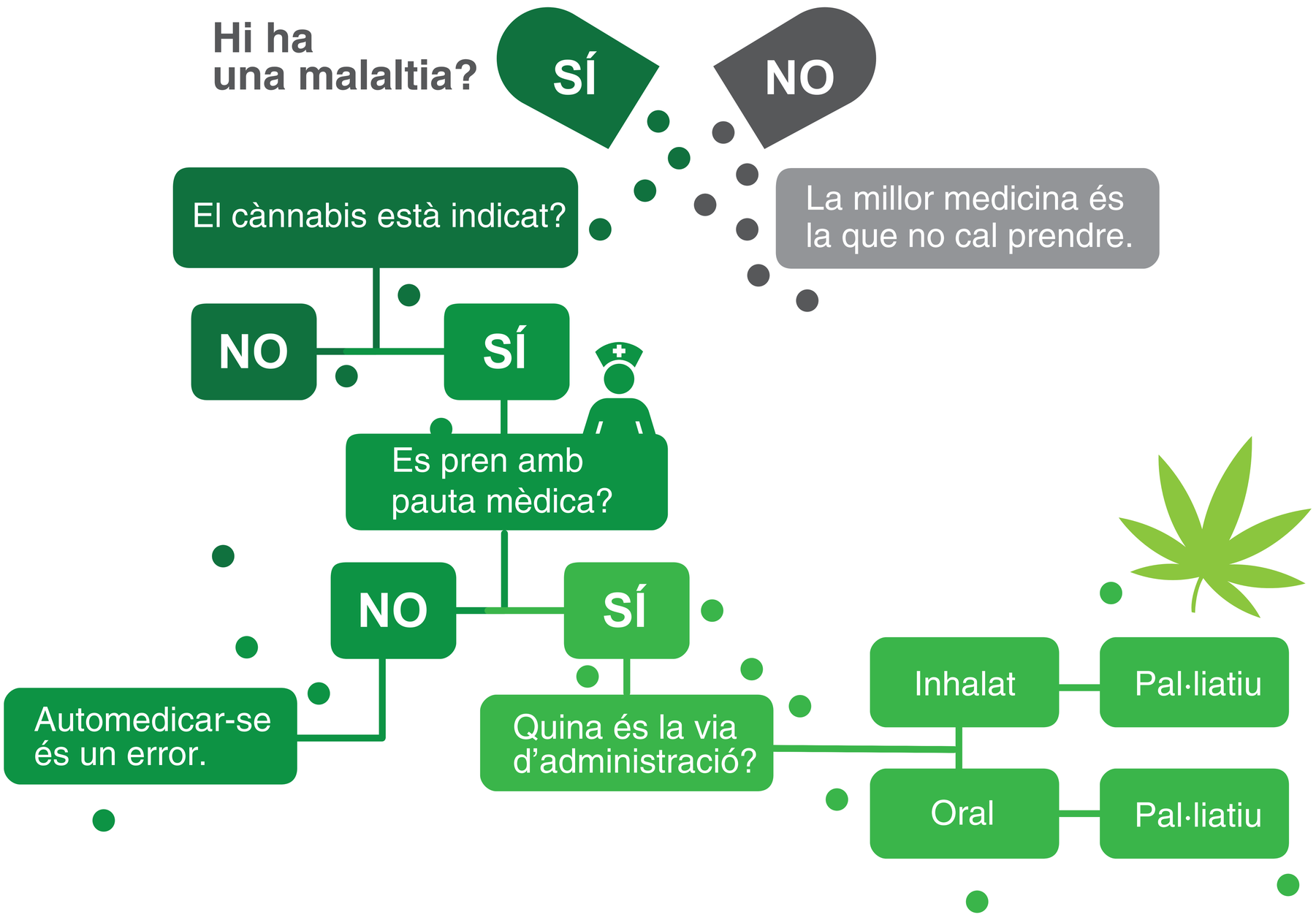
Cànnabis

Natural

Naturalment artificial

Naturalment tòxic

Medicament verd...?



Un consum permès i sancionat

Què és delicte?

Tenir o cultivar cànnabis per vendre, regalar, donar o promocionar-ne el consum.

Què és falta?

Portar cànnabis o consumir-ne en un lloc públic.

Com se sanciona?

Si és un delicte: judici, antecedents, multa, presó, centre juvenil.
Si és una falta: sanció administrativa, multa, pagament.

Quant?

Depèn, la llei no determina quina quantitat és falta i quina delicte, ni diu res concret sobre l'import de la multa o els anys de presó. A cada judici es valoren les circumstàncies del cas.

Pot acabar malament

Hi ha gent que perd el nord:
- Passa d'estudiar
- Perd la capacitat d'atenció
- Passa de tot
- Perd memòria
- No es concentra

Hi ha gent que s'estavella:
- Disminució dels reflexos
- Distorsió del temps
- Distorsió de l'espai
- Somnolència

Hi ha gent que es penja:
- Ansietat
- Trastorns psiquiàtrics
- Dependència

Independitzar-se

Els porros enganxen? O algunes persones s'enganxen als porros (i algunes molt!)? Fem el que veiem més que no pas el que volem?

Seria bo que t'informessis a info@controles.cat

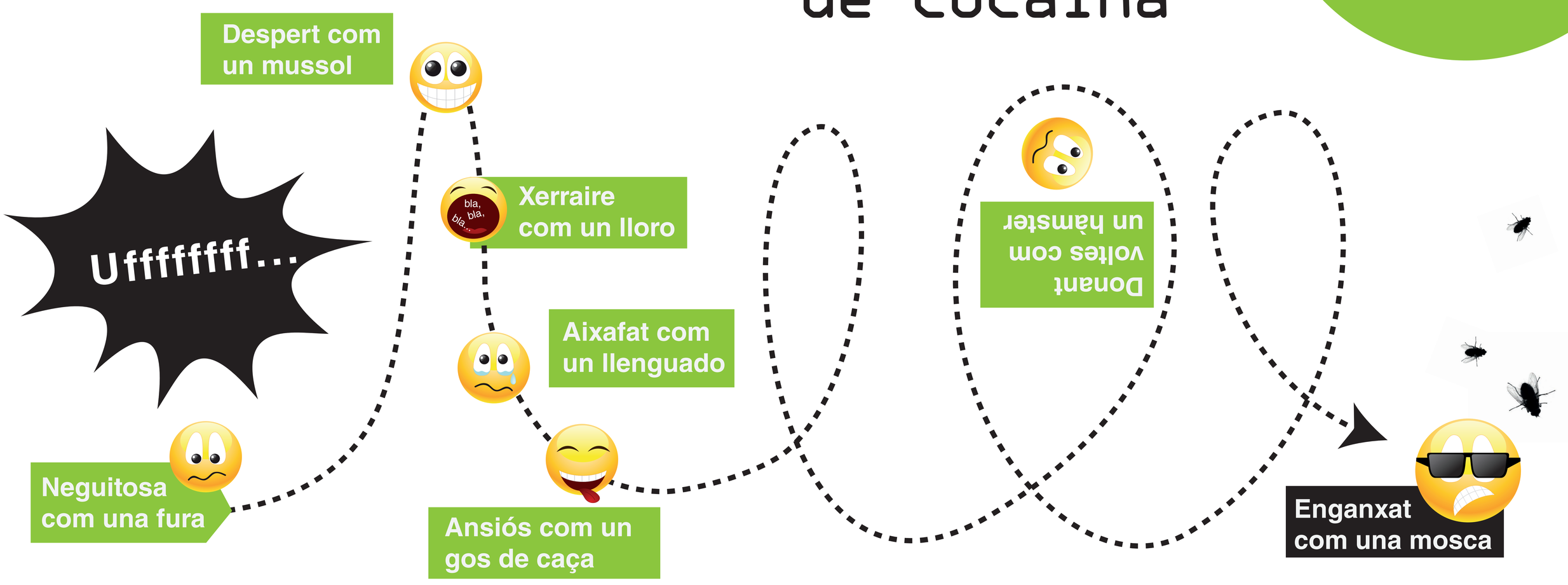
Si algú que consumeix cànnabis comença a tenir problemes per recordar, concentrar-se, dormir, expressar-se... o sent tristesa, neguit, abatiment, confusió...

La coca(ïna)

Planta de coca

≠

Clorhidrat de cocaïna



Una parella que es fa mal: l'alcohol i la cocaïna

Més tòxic, més agressivitat, més risc de dependència, més...

Independitzar-se

Es consumeix cada cop més sovint, en més llocs, amb qualsevol excusa... i amb més col·legues del rotllo.

Augmenten els problemes de salut, de diners... Els amics i la família es preocupen.

Potser és el moment de posar-se en contacte amb info@controles.cat

Drogues de síntesi

Sintètiques, és a dir, no naturals

No són drogues de disseny sinó dissenyades al laboratori.

Tenen dues parts:

El principi actiu

Els efectes oscil·len entre els estimulants i els distorsionadors de la percepció.

Els excipients

Poden ser:

- substàncies innòcues (midó, glucosa...),
- adulterants amb riscos (substàncies tòxiques, medicaments...).

MDMA, MD, M, cristall, èxtasi...

Què es busca?

És una droga estimulant que provoca sensació de benestar i empatia.

Què es pot trobar?

- Pèrdua de control (sexe sense protecció, accidents...).
- Pèrdua de memòria.
- Cop de calor.

SPEED

Què es busca?

És una droga estimulant que provoca eufòria, hiperactivitat, disminució de la son i de la gana.

Què es pot trobar?

- Agressivitat.
- Pèrdua de control (sexe sense protecció, accidents...).
- "Baixada" amb molta pèrdua d'energia, estat depressiu.
- Cop de calor.

KETAMINA

Què es busca?

És una droga depressora i dissociativa que provoca sensació de plaer i lleugeresa.

Què es pot trobar?

- Alteracions de la percepció.
- Pèrdua de memòria.
- Dificultats per moure's i parlar.
- Deliris.

Independitzar-se

Ja ho saps, pots escriure a info@controles.cat

Fem el que fem, tot és igual?

CASA NOSTRA I LES DROGUES

Tot i que li han dit que no cal, la mare surt a fumar al balcó: «No vull perjudicar també els vostres pulmons».

Educa tant el que fem com el que diem. Nosaltres som models i no només quan fem bé les coses, sinó també quan ens equivoquem.

Apliquem uns criteris per als fills i uns altres per a nosaltres?

Hem reflexionat sobre l'estil de vida que convé promoure als fills, encara que requereixi més esforç?

Tot i que ha trobat les finestres de casa obertes, el Pere sap que el seu pare ha estat fumant porros amb els amics. Ell també ho fa d'amagat.

Confio que ho tinguis clar!

PARLAR SOBRE DROGUES

Les drogues seguiran existint encara que a casa no se'n parli. Per sort, podem aprofitar preguntes, comentaris o situacions quotidianes per parlar-ne: mirant una pel·lícula, el primer cop que el fill surt de festa, si algun amic seu s'ha emborratxat...

En qualsevol cas, els pares hem de parlar amb els fills com el que som: pares, no col·legues!

En un programa de televisió surten joves prenent de tot. En lloc de fer veure que no ha vist res, la Maite ho aprofita per parlar de les drogues amb la seva filla.

La tutora de la Carme ha convocat els seus pares perquè l'ha vist fumant a l'entrada del centre. No s'hi presenten cap dels dos.

Preferim no parlar de drogues amb els fills per por de ficar la pota?

A casa tenim un posicionament clar en relació al consum de drogues o anem improvisant?

Dius que tot t'és igual?

ACOMPANYAMENT I AUTOESTIMA

Si els fills tenen un bon concepte d'ells mateixos, tendiran a fer les coses bé, tant pel que fa a les drogues com a altres temes.

Cal potenciar l'autoestima dels fills, però no pas la vanitat. Cal dir-los què fan malament, però també elogiar què fan bé. Cal valorar els resultats que obtenen, però també l'interès i l'esforç que hi posen.

Els pares del Ricard han procurat que sigui una persona segura d'ella mateixa i que valori la seva salut. Si el Ricard mai prova alguna droga, és probable que no passi d'aquí.

La Rosa ha tingut un problema a l'institut i la directora ha parlat amb la seva mare. A casa, l'únic que li ha dit és: «Quina vergonya que m'has fet passar!». La Rosa sent que no es preocupa per ella sinó pel què diran.

Estimem els nostres fills pel que són o pel que fan?

Som prou conscients de com els afecta el que fan i de si això els pot condicionar el futur?

El teu també es passa tot el dia a l'ordinador?

OCI SALUDABLE

Fer esport de forma sana, tenir una colla unida per l'amistat i no per la festa... protegeix els fills davant les drogues. Passar massa hores sense fer res, voler que tot sigui còmode i fàcil... tindrà l'efecte contrari.

Que els fills facin activitats extraescolars pot ser important, però compartir temps amb ells ho és encara més.

En els dinars de família sovint acabàvem bevent massa. Ens ho hem replantejat, i ara valorem més la tertúlia, els jocs de taula i la companyia.

El pare del Pau sempre li diu que faci esport, que és molt saludable, però el pare en canvi es passa el cap de setmana davant del televisor «veient esport».

Entre totes les activitats que fan els fills, n'hi ha una que és estar amb nosaltres?

Entenem que, tot i que convé evitar-los, els riscos i les ensopegades formen part de la vida?

Mares i pares

Qui controla controles?

dóna suport i marca pautes educatives

s'implica en la vida dels fills sense prendre'ls autonomia

dedica temps a comunicar-se amb els fills

dóna exemple i desaprova el consum de drogues

estableix normes i límits adequats

Diputació Barcelona

Àrea d'Atenció a les Persones

A vosaltres us fa cas?

FUNCIONS EDUCATIVES DE LA FAMÍLIA

La televisió, l'escola, els amics eduquen... però el que influeix més en com seran i què faran els fills és allò que fem a casa.

Hem de satisfer les necessitats bàsiques dels fills, però també aportar-los valors i ajudar-los a tenir equilibri emocional i a desenvolupar les seves capacitats.

L'Anna, de 15 anys, ha estat educada en la responsabilitat i en la capacitat de prendre decisions. Tindrà clar què ha de fer amb les drogues!

El Pol passa les tardes al carrer sense cap mena de control ni pauta a seguir. L'única referència que té és la dels col·legues de la plaça: "No passa res per fumar uns porrets cada tarda".

Deleguem en el centre educatiu o en les activitats extraescolars part de l'educació que ens correspon donar a nosaltres?

Som conscients que la manera com eduquem els fills influeix en les decisions que prenen?

Vosaltres en parleu?

LA COMUNICACIÓ AMB ELS FILLS

Durant l'adolescència els fills també ens necessiten, i no només per posar-los el plat a taula, sinó per ajudar-los a evitar que tinguin problemes. Per exemple, amb les drogues.

Escoltar els fills amb interès i tenir en compte el que diuen és fonamental per poder influir en el que fan.

El Jordi i la Neus estan al cas de què fa i com està la seva filla, no tant pel que els explica sinó perquè hi paren atenció. Ahir quan va tornar a casa havia begut: van poder parlar de l'alcohol i dels riscs de beure'n.

El Marc i la Núria voldrien uns fills "ideals". Ells ho saben, i en lloc de dir la veritat als seus pares, els diuen el que volen sentir. Parlant dels porros, el gran voldria dir-los alguna cosa, però no s'atreveix.

Quan parlem amb els fills, vol dir que ells han de callar i nosaltres dir la nostra?

Expliquem als fills els errors que potser nosaltres també hem comès, o sempre ho fem tot bé?

Fa el que li dóna la gana?

LES NORMES I ELS LÍMITS

Aprofitant que els pares eren fora, la Marta va muntar una festa a casa sense permís. Va incomplir un pacte, i ara s'estarà un temps sense poder convidar amics a casa.

Dissabte passat el Lluís va acabar a l'hospital, prop d'un coma etílic. Els pares el van recollir i el van esbroncar de debò. Avui li han donat la paga i ha tornat a sortir.

Si a casa hi ha normes, els fills aprenen a complir-les i saben que no fer-ho té conseqüències. S'adonen que no podem fer només allò que ens ve de gust.

Posar límits als fills no és només controlar-los, és també educar-los. Que els fills prenguin drogues o que no ho facin té molt a veure amb els valors que els transmetem i els límits que els posem.

Preferim no posar normes per evitar-nos la incomoditat del conflicte que poden generar?

Fem complir les normes que posem o només hi són "perquè han de ser-hi"?